



本郷ひろばだより

2026年5月号

ふれ健
ふれあい健康教室

年に1度のフレイル健診

～今の自分の様子を確認してみよう～

5月27日(水) 9:30～

担当：松本市健康づくり課、 協力：体力づくりサポーターさん

血圧やパタカ測定等、簡単な体力測定を行います。今年の自分はどんなかな？

5月は健診、6月は予防講座と、フレイル予防連続講座です。(もちろん1回でもOK!)

<送迎> 送迎を希望の方は早めにご連絡を。

<当番> 浅間6町会です。町会長、民生委員さん 9時集合でお願いいたします



スポレク大会 (ポッチャで世代間交流)

6月13日(土) 集合 9:15

(ひろば&児童センター遊戯室)

児童センターの子どもたちと一緒に、大人と子どもの混合12チームでゲームをします。

もちろん、お子さんやお孫さんと一緒にの参加も大歓迎!

初めての方でも、やり方・ルールを説明するので安心。

優勝目指して頑張りましょう!

◆定員：22名

◆持ち物：水分、室内運動靴(必要な方)

◆申込み：5月29日(金)までに

◆当番：浅間3町会(町会長・民生)



健康講座①

スポーツ吹き矢体験会

5月28日(木) 10:00

今年の健康講座(5回)は、「スポーツ吹き矢」で始めます。未経験でも大丈夫。作法、姿勢、やり方等、1から講師の先生に優しく教えてもらいます。

まずは体験してみませんか?

◆定員：18名、

◆参加費：200円

◆持ち物：水分、室内運動靴

◆申込み：ひろばまで(46-1168)

※道具はすべてこちらで用意します
手ぶらで参加OKです!



青空ひろばカフェ

5月20日(水) 10:30～12:15頃

メニューはお楽しみに♪ お茶とお菓子で 100円

<当番> 稲倉・洞・浅間3・4町会です

町会長、民生委員、わかさ会、9時半集合でお願いいたします

※雨天の場合はテント設営ありません



今後の健康講座の日程

② 7月29日(水) 藤森病院

③ 9月11日(金) 藤森病院

④ 11月11日(水) 女性講座

⑤ 1月29日(金) お薬講座

詳細については、事前のひろばだよりでお知らせします。